**Laste jooga õpetajate koolituse ÕPPEKAVA Lisa 1**

1. **Koolituse kuupäevad**

Laste jooga õpetajate koolituse (edaspidi Koolitus) kuupäevad 2024.a on

1. moodul 16.-17. märts
2. moodul 30.-31. märts
3. moodul 13.-14. aprill
4. moodul 27.-28. aprill
5. moodul 11.-12. mai
6. moodul 25.-26. mai
7. moodul 8.-9. juuni
8. moodul 29.-30.juuni
9. **Koolituse alustamise tingimused**

Koolitusel õppimist saavad alustada osalejad, kes on vähemalt täisealised ja ennast eelnevalt Koolitusele registreerinud ning kes on tasunud koolituse eest registreerumistasu.Eelnev kogemus joogast ei ole oluline. Koolitusele registreerudasaab kristel@lastejooga.ee või [www.lastejooga.ee](http://www.lastejooga.ee)

1. **Koolituse keel**

Õppetöö toimub eesti keeles ning on vajadusel tõlkega vene või inglise keelde, juhul kui õpetusi jagavad eestikeelsed koolitajad, aga auditooriumis on vene- või inglisekeelseid osalejaid. Koolituse tõlkimisest loobutakse juhul, kui osalejate poolt on kinnitus õppekeele valdamise osas. Õpetus antakse edasi peamiselt kundalini jooga õpetuste baasilt, kuid sekka on ka pärimuslikke mänge ja iidseid traditsioone erinevatest kultuuridest.

1. **Koolituse sihtgrupp**

Koolitusele on oodatud kõik täiskasvanud, kes soovivad minna sügavuti nii laste jooga kui iidsete kundalini jooga õpetustega, enesearengu, füüsilise tervise ja meelerahu saavutamise huvides.

1. **Koolituse õpikeskkond**

Laste jooga õpetajate koolitus toimub erinevates paikades üle Eesti. Õpperuumid on avarad, õhu- ja valgusküllased, kus on olemas kõik vajalikud õppevahendid ja kommunikatsioonid koolituse sujuvaks ja mugavaks läbiviimiseks. Koolitaja poolt on osalejad varustatud soovi korral joogamattide ja pleedidega.

1. **Koolituse õppematerjalid**

Soovituslik kirjandus:

Allert, M. (2022) Meelerahu- ja keskendumisharjutused lastele

Balkrishna, A. (2018) Laste jooga

Elvik, L.R. (2017) Kundalini jooga. Teekond imelisse võlumaailma

Jung, N, Kaudne. L, Ljulko. E, Väljaste, H. (2017) Vaikuseminutid. Keskendumisharjutused lastele ja noortele

Kivisalu, K. (2010) Vanad head õuemängud  
Bernhard, A, Schmitz, S, (2012) Laste sünnipäevamängud

Oidjärv, H. (2004) Tervitame päikest. Laste jooga

Ojakäär-Kitsing, J. (2020) Jooga-Mõmmi lõdvestusharjutused lastele

Physical Wisdom: Kundalini yoga as taught by Yogi Bhajan, 2008

Rameshdeep Kaur, (2012) Yoga with children. Games, stories and songs.

Shakta Kaur Khalsa, (1999) Fly Like A Butterfly: Yoga for Children

Shakta Kaur Khalsa, (2010) Kundalini yoga

Suits, J. (2014) Pärimuslikud laulumängud lastele +CD

Swami Niranjanananda Saraswati, (2009) yoga Education fo Children, volume 1, 2

Sööt, A. (2011) Loovmäng

Sööt, A. (2016) Loovtants. Tantsu baaselemendid,

Tummers, N.E.(2011) Joogaõpetus kogu eluks

Viega, M. (2019) Meelerahu muinasjutud. Aladdini võluvaip - ja teised muinasjuttudel põhinevad meelerännakud lastele

Soovituslikud veebilehed:

[www.lastejooga.ee](http://www.lastejooga.ee)

<https://childrensyoga.com>

[www.childplayyoga.com](http://www.childplayyoga.com)

[www.libraryofteachings.com](http://www.libraryofteachings.com)

[www.3ho.org](http://www.3ho.org)

1. **Koolituse õppe sisu**

Koolitus annab oskused, teadmised ja rahvusvaheliselt tunnustatud ettevalmistuse tööks laste ja noortega vanuses kuni 18 aastat. Koolituse käigus läbitakse jooga tundide sobiv ülesehitus vastavalt vanuserühmadele (kuni 2 a, 3-5, 6-8, 9-12, 13-15, 16-18). Tunni tegevuste ja osade teoreetiline omandamine on integreeritud koheselt ka praktikasse. Koolituse käigus omandatakse palju mänge, näidisharjutusi ja tegevusi, mis arendavad laste ja noorte vaimset ja füüsilist arengut.

Koolitusel kogeme ja õpime, kuidas laste jooga aitab lastel ja noortel mängude ja lugude kaudu tunnetada ja tugevdada oma keha, leida endas tasakaalu ja hoida elurõõmu, sest regulaarselt joogaga tegelev laps:  
1) on tasakaalukas nii vaimselt kui füüsiliselt;  
2) omab paremat keskendumisvõimet;  
3) oskab keerulistes situatsioonides toime tulla, endas stressi vähendada;  
4) on painduv nii kehaliselt kui mõtetes ja saab oma elus kenasti hakkama;  
5) on tugev vaimselt ja füüsiliselt ning tugeva tahtejõuga;  
6) on enesekindel ja positiivse ellusuhtumisega;  
7) oskab rahuneda ja lõõgastuda;  
8) tunneb rõõmu liikumisest ja elust endast ning on loominguline, hea huumorimeelega.

Koolitus on jagatud 8 õppemooduliks. Ühe õppemooduli teemad läbitakse kahe päeva jooksul. Viimasel koolituspäeval toimub ka praktiline lõpueksam, mis koosneb kahest osast: kirjalikult küsimustele vastamine ja tehtud praktika kaitsmine.

1. **Koolituse õppemoodulite teemad**

Moodul 1: Sissejuhatus kundalini joogasse: jooga ajalugu, asendid, hingamistehnikad, harjutuste seeriad, joogide hommikupraktika, mantrad, meditatsioonid. Jooga mõju inimese vaimsele ja füüsilisele kehale. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendavad Katre Rajur ja Kristel Paimla.

Moodul 2: Beebiootus, lapse sünd, lapse esimesed eluaastad. Mees- ja naissoo erinevused ja väljakutsed. Spetsiaalsed harjutuste seeriad ja meditatsioonid nii tulevastele lapsevanematele kui jooga tundide juhendajatele. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendab Kristel Paimla

Moodul 3: Laste jooga tundide läbiviimine erinevas vanuses lastele vanuses kuni 18 eluaastat. Tundide ülesehitused, erinevad joogamängud, harjutused, asanad ehk asendid, mantrad, meditatsioonid, lugemisjooga. Joogatunniks sobiva ruumi, aja ja õhustiku loomine. Õpetamine erinevates kohtades, erineval tasemel õpilastele ja erinevatele gruppidele. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendavad Anu Sööt, Ave Palu ja Janne Ristimets.

Moodul 4: Lapse areng ja lapsepõlv joogalikust vaatenurgast. Meel, meditatsioon. Erinevad meditatsioonide tehnikad ja tüübid. Meditatsiooni kestvus ja mõju. Meele ja füüsilise keha treenimine. Sügav lõdvestus, tervendav lõdvestus ja tervendavad meditatsioonid. Erinevad lõdvestuse tehnikad. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendab Kalev Veskimäe.

Moodul 5: Kunstiteraapia ja muinasjutud. Kuidas ja miks toetada jooga tunnis last või noort läbi kunsti ja lugude jutustamise. Lugude rääkimise kunst. Vägivallatu suhtlemine. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendavad Merilin Tamme ja Erki Kaikkonen.

Moodul 6: Erinevad elutsüklid, humanoloogia (õpetus inimeseks olemisest), joogalik elustiil. Surm ja joogalik vaatenurk surmale. Kogukond. Allikad õpetajale. Keerulised küsimused ja väljakutsuvad olukorrad õpetajale. Joogatunni ettevalmistus, logistilised küsimused, tundide tasu ja reklaam. Kuidas olla edukas ja ettevõtlik ka jooga õpetajana. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendab Kristel Paimla.

Moodul 7:Eksamiks valmistumine. Laste jooga õpetaja roll, vastutus ja eetikakoodeks. Õpetaja teadlikkus ja käitumine tunnis ja väljaspool. Suhe õpilasega. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendab Sukhdev Kaur Khalsa.

Moodul 8: Naerujooga, improvisatsioon, praktikad, eksam, tagasivaade ja kokkuvõte koolitusele. Kokku 20 akadeemilist tundi. Juhendavad Kristel Paimla ja Erki Aule.

1. **Koolituse tasu**

Kogu koolituse tasu (sisaldab õpetusi, jaotusmaterjale, õpetajate reisikulusid, koolitusruumide renti ja korralduslikke kulutusi) on kokku 2789€, kuid vastavalt valitud maksegraafikule on lõppsumma muutuv.

1. **Koolituse õppemaht ja lõpetamise tingimused**

Koolitus loetakse lõpetatuks ja osaleja saab laste jooga õpetaja kakskeelse tunnistuse olles täitnud alljärgnevad tingimused:

* 1. Osavõtt: osaleja on osalenud kõikidel õppemoodulitel. Erandlikel juhtudel saab osaleja koolituse üksikuid mooduleid järgi teha järgmise aasta laste jooga õpetajate koolituste grupiga. Kogu koolituse ja sellega kaasnevate ülesannete läbimise maksimaalne pikkus saab olla 1 aasta koolituse viimase õppemooduli alguse kuupäevast.
  2. Tundides osalemise praktika.  
     Õpilased osalevad koolituse ajal või pärast koolitust ja ka dokumenteerivad 10 laste jooga tunnis osalemise koolituse ajal või järel, mida juhendavad lastejooga õpetajad.
  3. Õpetamise praktika.  
     10 joogatunni läbiviimine väljaspool koolituse keskkonda, minimaalselt kolmeliikmelisele grupile. Soovitavalt erinevas vanuses lastele ja noortele. Läbiviidud tundide kohta peab õpilane päevikut.
  4. Kirjalik eksam ja kodutööd.
     1. Päeviku pidamine kahest 40-päevasest jooga- ja meditatsioonipraktikast, sisaldades sissekandeid ja tähelepanekuid 11-31 minutit kestvatest meditatsioonidest 40 järjestikuse päeva jooksul. Viimased valitakse koolituse ajal vastavuses õpilase personaalsete arenguteega;
     2. . Kolme erineva tunnikava koostamine kolme erineva sihtgrupi tarbeks (sellest saab rohkem informatsiooni koolituse käigus).
     3. Kirjalikult teooria küsimustele vastamine ja omandatud materjalist arusaamine (sellest saab rohkem informatsiooni koolituse käigus).
  5. 30-päevane isiklike tunnete ja emotsioonide jälgimine ning nendest piltide joonistamine või maalimine paberile (sellest saab rohkem informatsiooni koolituse käigus).
  6. Koolituse tasu.  
     Koolituse tasu ning sellega seonduvad tasud on tasutud 100%.
  7. Kirjalik essee koolituse lõpus 2-3 lk (sellest saab rohkem informatsiooni koolituse käigus).

1. **Koolituse kestvus, hindamine ja lõpetamine**
   1. Koolituse kestvuson 300 akadeemilist tundi, milles sisaldub:
      1. 160 akadeemilist tundi juhendatud auditoorset õpet;
      2. 30 tundi iseseisvat joogapraktikat;
      3. 40 akadeemilist tundi juhendatud joogapraktikat;
      4. 20 akadeemilist tundi iseseisvat lugemist (vaata lugemisvara) keskendudes teadmistele jooga tehnoloogiast ja selle mõjudest;
      5. 50 akadeemilist tundi kirjalikke kodutöid.
   2. Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese, anonüümse tagasiside vormi iga koolituse juhendaja, koolituse sisu ja koolituse korraldusliku poole kohta ning tagasiside andja soovi korral avaldatakse need ka koolituse kodulehel.
   3. Koolituse lõpetamiselsaab osalenu laste jooga õpetaja koolituse läbimist kinnitava tunnistuse või õiendi vastavalt õppekorralduse aluste korrale. Koolituse lõppedes saavad koolituse lõpetanud soovi korral kohaliku laste jooga õpetajate kogukonna liikmeks.
2. **Koolitajad**

Laste jooga õpetajate koolitusel osalevad koolitajad on kõik omal alal hinnatud ja praktiseerivad professionaalid. Lisatud ka koolitajate CV.

Anu Sööt

Ave Palu

Erki Aule

Erki Kaikkonen

Janne Ristimets

Kalev Veskimäe

Katre Rajur

Kristel Paimla

Merilin Tamme

Sukhdev Kaur Khalsa

Õppekava on kinnitatud 19.09.2023.